

## **Dix exigences d'une Spiritualité non-violente**

**1** - Apprendre à reconnaître et respecter "le sacré" ('ce qui est de Dieu ' comme disent les Quakers) dans chaque personne, y compris en nous-mêmes, et dans chaque partie de la Création. Les actions d'une personne non-violente aident à libérer de l'obscurité et de la captivité le Divin qui est dans l'adversaire.

**2** - S'accepter profondément soi-même, "qui je suis" avec tous mes dons et mes richesses, avec toutes mes limitations, erreurs, fautes et faiblesses, et réaliser que je suis accueilli par Dieu. Vivre en vérité avec soi-même, sans fierté excessive, avec le moins possible d'illusions et de faux espoirs.

**3** - Reconnaître que ce qui m'irrite, et que peut-être je déteste dans un autre, viens de ma difficulté à admettre que les mêmes réalités existent aussi en moi.

Reconnaître ma propre violence et commencer d'y renoncer, violence qui devient évidente quand je surveille mes paroles, mes gestes et réactions.

**4** - Renoncer au dualisme, à la mentalité du "nous-eux" (manichéisme). Cela crée la division en "bons-mauvais" et nous permet de présenter l'adversaire comme la source du mal. C'est la racine d'un comportement autoritaire et exclusif. Il engendre le racisme et rend possible les conflits et les guerres.

**5** - Reconnaître sa peur et y faire face par l'amour et non principalement par le courage.

**6** - Comprendre et accepter que la Nouvelle Création, la construction de la Communauté d'Amour (Martin Luther King), progresse toujours avec d'autres. Ce n'est jamais une action de solitaire. Cela nécessite de la patience et la capacité de pardonner.

**7** - Nous voir nous-mêmes comme une partie de l'ensemble de la création envers laquelle nous devons développer une relation d'amour, non de domination, nous rappelant que la destruction de notre planète est un problème profondément spirituel, pas simplement scientifique ou technologique. Nous sommes "un".

**8** - Être prêt à souffrir, peut-être parfois sans perdre la Joie, si nous croyons que cela aidera à libérer le Divin dans les autres. Cela inclut l'acceptation de notre place et de notre rôle dans l'histoire avec ses traumatismes et ses ambiguïtés.

**9** - Être capable de fête, de joie, quand la présence de Dieu a été acceptée. Quand elle n'a pas été acceptée, aider à sa découverte et à sa reconnaissance.

**10** - Ralentir son rythme, être patient en semant les graines de l'amour et du pardon dans nos propres cœurs et autour de nous. Lentement nous grandirons en amour, en compassion et en capacité à pardonner.

*Rosemary Lynch, osf et Alain Richard, ofm  
Pace et Bene Center, Las Vegas, NV. USA, Juillet 95*